



జ్ఞాన యోగం

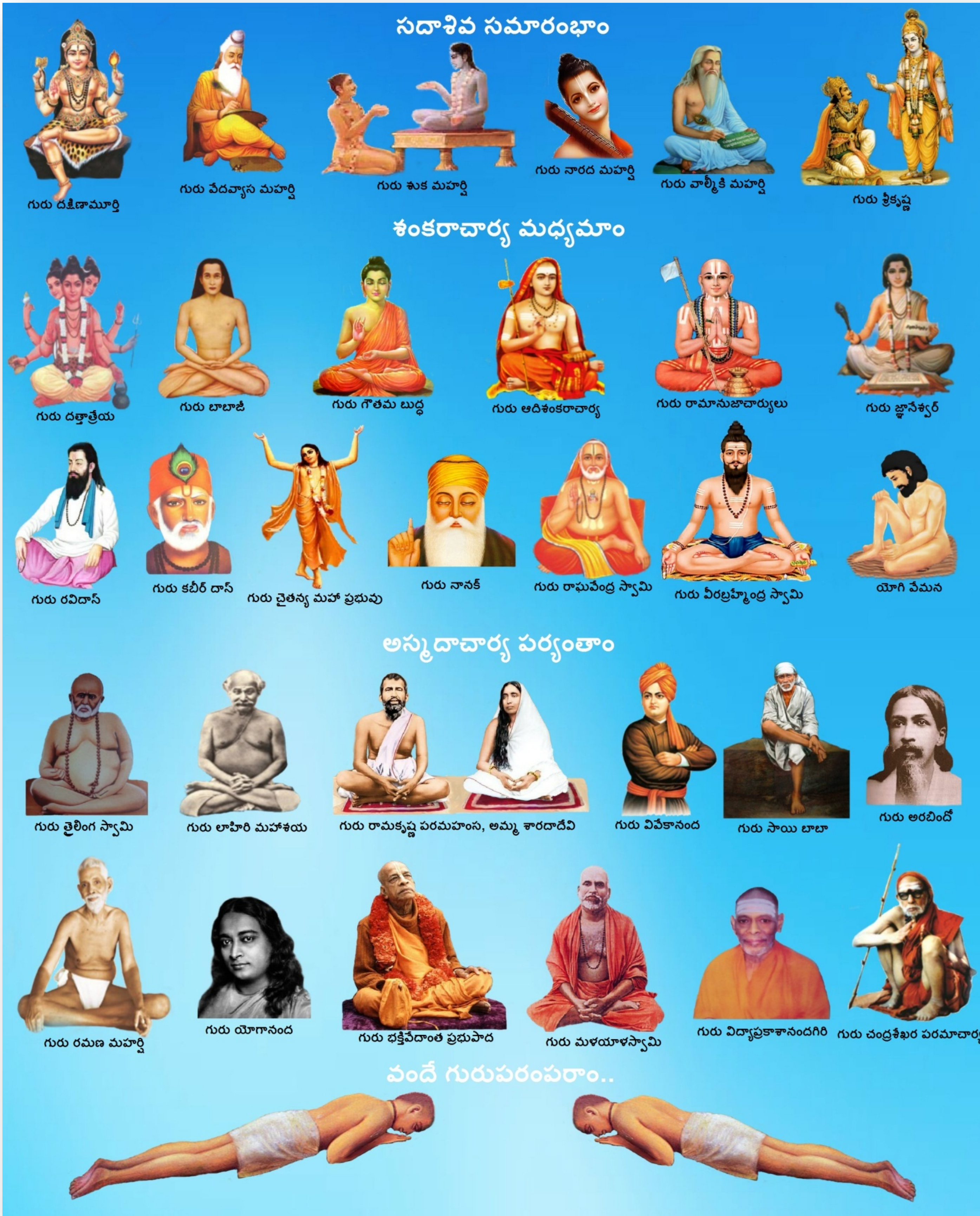
విచారణ

సాధన సోపానాలు








సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. మహానుభావులైన సాధకులు, జిజ్ఞాసువులు జ్ఞాన ప్రచారార్ధం తాము సేకరించిన విలువైన గ్రంధాలను **ఆర్కైవ్** వెబ్ సైట్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్ (www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **ఆర్కైవ్** వారి వెబ్ సైట్: https://archive.org/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సాయి రామ్ సేవక బృందాన్ని

సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

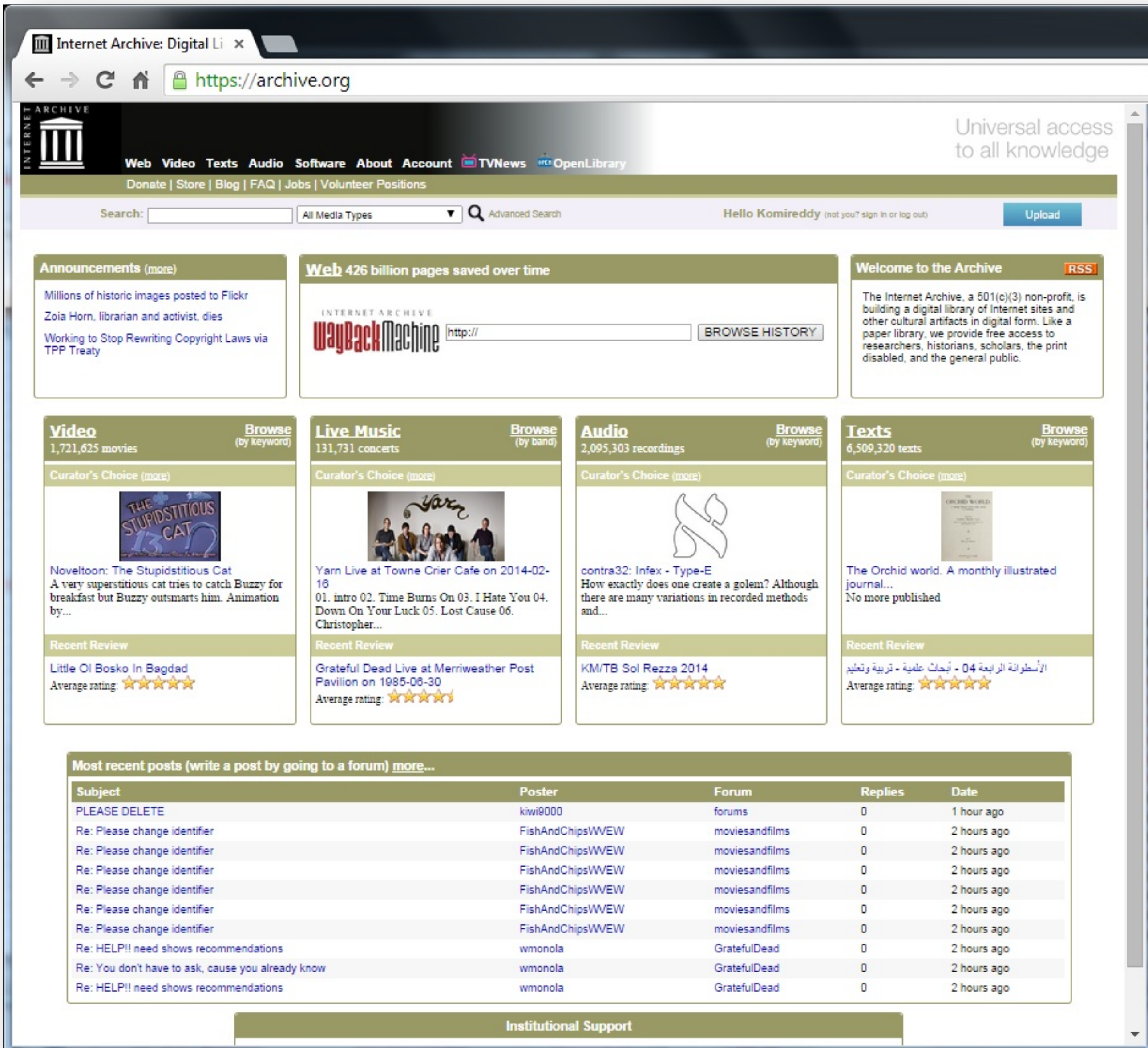
గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో సాధకులు,జిజ్ఞాసువులు **ఆర్కైవ్** వెబ్ సైట్ ద్వారా అందించటం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు వారికి గలవు.వారిని సంప్రదించగలరు.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు*

ఆర్కైవ్ వారి వెబ్ సైట్:

https://archive.org/



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

సాధన సోపానాలు ః

1. బ్రహ్మమే సత్యము. నీవూ సత్యస్వరూపుడవే. కనుక నీవు బ్రహ్మమే. నీవు బ్రహ్మమైనచో సర్వమూ నీవే కాగలగాలి. సర్వమూ నీవు కావడమంటే, సమస్త విశ్వమును నీ స్వరూపముగా దర్శించుటయే . అంతా నీవుగానే యుండినపుడు ఇక నీవు ద్వేషించేది ఎవరిని? మిత్రమా! సర్వ రూపములు నీవే. సర్వ నామములు నీవే. అందరిలో నిన్ను చూచుకొని ప్రేమను పెంచుకో.
2. పరిస్థితులు తారుమారుగా గోచరిస్తున్నాయని చెదరిపోకు. నిన్ను తీర్చిదిద్దేందుకే భగవంతుడు వాటిని అలా అమర్చియున్నాడని జ్ఞాపకముంచుకో. భగవత్ప్రసాదముగా లభించిన పరిస్థితులు పవిత్రమైనవియే గనుక ప్రశాంతతతో వాటిని సమీపించేందుకు, వీక్షించేందుకు అలవాటుపడు.
3. రోకటిపోటు ననుభవించినా ముక్కలుగాని బియ్యమే అక్షతలవుతున్నాయి. భగవదారాధనకు ఉపయోగపడుతున్నాయి. ముక్కలైన బియ్యమును అక్షతలుగా ఉపయోగించరు. రోకటిదెబ్బలు వలె జీవితములో బాధలు పైబడినను అక్షతలు బియ్యము

వలె విరగని, చెదరని చిత్తమును గలవారే భగవత్ప్రాప్తికి అర్హులగుదురు.

4. వడ్లగింజపైనున్న పొట్టును తొలగించినపుడే మనకు బియ్యపుగింజ గోచరించును. అహంకార మనెడి తొడుగు తొలగినపుడే మనకు ఆత్మానుభూతి కలుగును. మోక్షము నొందగోరు నీవు అహంకారము అడ్డుతెరయై యున్నదని మరచిపోకు.

5. మోక్షస్థితిలో కర్మ లేదు. అలాగని కర్మాచరణ యనునది మోక్షానికి ప్రతిబంధకమని భావించకు. బరువైన హృదయంతో కర్మ నాచరించకు. నీవాచరించు కర్మను భగవానుడు నీ కొసంగిన పవిత్రమైన ధర్మముగా భావించు. అలా భావించి ఆచరిస్తే, కర్మయే నైష్కర్మ్యమవుతుంది. ప్రయతినించు.

6. కల్పవృక్షము క్రింద ఆసీనుడవైనచో, నీవు సంకల్పించెడి ప్రతి విషయము ఫలించి రూపవంతమగును. నీవు అభిలషించెడి శాంతి మహాత్ముల సాన్నిధ్యములో అడుగనవసరము లేకనే అందించబడును. సాధు సాంగత్యమును సదా పొందియుండుము.

7. ఆలోచించి మాట్లాడే అలవాటును కలిగియుండు. అవసరమైన మాటలే మాట్లాడాలి. అర్ధయుక్తంగా మాట్లాడ గలగాలి. భావయుక్తమైన పలుకులే నీనుండి కదలాలి. హితవచనములై యుండాలి. అప్పుడే నీ మాటలు వినేవారి హృదయాన్ని కదిలిస్తాయి. జ్ఞానస్వరూపిణియైన సరస్వతీదేవి హస్తమున వీణగా నిలువవలె నన్నచో ఇదియే చక్కని మార్గము.

8. తక్కువగా మాట్లాడే సుగుణమే నీకు ఎక్కువ జ్ఞానము కలదనుటకు నిదర్శనము. నిండుకుండ వలె నిర్వికల్ప శాంతిలో ఉండేందుకు యత్నించు. మౌనము మాటలకన్నా గంభీరముగా మాట్లాడుతుంది.

9. బ్రతుకును తారుమారుచేసే సుడిగుండము మనస్సులోనే యున్నదని మరచిపోకు. భావోద్రేకాలకు బానిసవు గాకు. సుఖదుఖాలనేవి మనోకల్పితాలు మాత్రమే. మనస్సును సంస్కరించుకుంటే నీవు శాంతిసాగరములో మునకవేయుగలవు. నీవు శాంతిలో పవ్వళించగానే సుఖదుఃఖాలతో సహా మనస్సుకూడా అదృశ్యమౌతుంది.

10. ఒంటిరగా నీ గదిలో కూర్చుని నీ జీవితములో నీవాచరించిన పవిత్రకర్మము లేవైనా ఉన్నవేమో ఆలోచించు. నిస్వార్ధ సేవా కార్యక్రమములున్నవేమో

చింతించు. ఏమియూ లేవని తెలియును. చింతించకు. ఈ క్షణము నుండియే అలాంటి కార్యక్రమములు చేసి భగవానుని తృప్తి పరచేందుకు ఉత్సాహముతో ముందు కురుకు.

11. సాధన అతిసున్నితమైనది. సూక్ష్మమైనది. బండబరువును మోసినట్లుసాధన లాచరించకూడదు. మొగ్గపువ్వుగా మారుట ఎంత సహజముగా యుండునో సాధన అంత సహజముగా, స్వాభావికముగా ఉండాలి. ప్రశాంతముగా మనస్సును వీక్షించగలగే అలవాటు వలన సాధనలో సహజత్వము తొంగిచూస్తు ంది.

12. నూనె లేని దీపము ప్రకాశించదు. వైరాగ్యము లేని జీవి ప్రకాశవంతుడు కాలేడు. ఈ ప్రపంచము అనిత్యమనియు, పరమాత్మయే సత్యమనియు, దృఢమైన నమ్మిక కల్గి జీవించుటయే నిజమైన వైరాగ్యము.

13. చేదు అనుభూతులను చిత్తములో అనుభవించుచున్నను, చిరునవ్వుతో అన్యుల మనస్సులను చిగురింప జేయువాడే చిత్తైకాగ్రత గల సాధకుడు. తన జీవనము మట్టిలో కూరుకుపోయి యున్నను చెట్టు మనకు ఫలముల నొసంగుచునే యున్నది కదా!

14. ప్రవహించే జలాన్ని జూచి నదిలోని ఇసుకరేణువులు ఈర్ష్యచెందుటలో ఆశ్చర్యమేమియును లేదు. పరుగిడలేని అశక్తతయే, అసమర్థతయే ఈ ఈర్ష్యకు కారణము. ఇసుకరేణువుల ఈర్ష్యలు జలప్రవాహాన్ని ఆపగలుగునా? ఓయీ! సాధకా! ఈర్ష్యాజనిత విమర్శలు ఉండనే ఉంటాయి. వాటిని లక్ష్యపెట్టకు. నీ గమ్యస్థానమును చేరేందుకు నదిలా ముందుకు పరుగులిడు.

15. ఆశల నుండి విడిపడ గలిగితే తప్పక నీవూ ఆచార్యుడవు కాగలవు. పతనము గాకుండా జీవించ గలిగితే నీవే పరమాత్మవై శోభించగలవు. ఆశలతో పతనము గాకుండా ఆచార్యుడివై పరమాత్మను అనుభవించు.

16. ప్రపంచములో నీవు ఉన్నావా? నీలోప్రపంచము ఉన్నదా! ప్రపంచములో నీవు ఉన్నావని తలచుటయే అజ్ఞానము. సర్వ అనర్థములకు కారణము. ప్రపంచమును గూర్చి నీవు మాట్లాడుచున్నావు. అవన్నియు నీ భావనలే గాని అన్యము గావు. భావములు నీ మనస్సులో యున్నవి. మనస్సు నీ ఆంతర్యములో యుండుటచేత ప్రపంచము కూడా నీలోనే యున్నది.

17. మనస్సును పరిశీలించే అలవాటునుసాధకుడు కలిగియుండాలి. పోలీసు వెంబడిస్తున్నాడని తెలియగనే దొంగ పారిపోవునట్లు నీ పరిశీలన మనస్సుకు తెలియగనే అది నీకు చిక్కదు. అతి జాగరూకుడవై యుండాలి. మనస్సు నీకు లొంగినంత వరకు దానిని కనిపెడుతూనే ఉండాలి. లొంగినదా! నీవు చెప్పినట్లు విని, నీవు చేయమనిన పని చేయుటకే అది అలవాటు పడుతుంది.

18. అసత్యభాషణము చేయకూడదు. అబద్ధమునకు దొంగతనమునకు పెద్ద తేడా లేదు. చోరుడైనవాడు నవనీతచోరుని పొందలేడు. ప్రతిచిన్నవిషయానికి కూడా కొందరు అబద్ధాలాడుతుంటారు. ఇది దుర్గుణము. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు సత్యవ్రతుడై యుండాలి.

19. సూర్యాస్తమయ సమయాన ఉదయించి, సూర్యోదయ సమయాన అస్తమించే చీకటికోణము లాంటిది ఈ ప్రపంచము ఈ ఉదయాస్తమయాలలో కూడా చావుపుట్టుకలు తెలియని విధముగా నిత్య జాగరణలోప్రకాశించే సత్య జ్ఞానపుంజము నీవై యున్నావు. సత్యరూపుడవైన నీవు రాకపోకలకు వగచెద వేల?

20. నీరు కలిపిన పాలను హంస ముందు ఉంచినచో, అది పాలను మాత్రమే గ్రహించి నీటిని విడిచిపెట్టును. నీ సమీపానికి వచ్చే ప్రతి వ్యక్తియును చెడు కలిసిన మంచివాడే అయి ఉంటాడు. అతనిలోని మంచిని గాలించి గ్రహించాలి. చెడును విస్మరించాలి. అప్పుడే నీవూ హంసయే అవుతావు. కాదు పరమహంసవు అవుతావు.

21. తినడం తెలిసినవాడు మందు తినవసరము లేదు. మాట్లాడటం చేతనయినవాడు పోట్లాడ పనిలేదు. దండిగ తినటం వలన అనారోగ్యం లభిస్తుంది. మొండిగ మాట్లాడటం వలనబ్రతుకే అయోమయమవుతుంది. మితాహారము, మితభాషణము ఈ రెండుయే వాంఛనీయములు.

22. సాగరజలాన్ని వేడిచేయాలని ప్రయత్నించే అగ్నిమొక్క స్థితి ప్రమాదకరమే అవుతుంది. వేడిచేయడము అట్లుంచి తన వేడిని కోల్పోయే ప్రమాదమూ సంభవించును. మహాత్ములను కష్టపెట్టేందుకు ప్రయత్నించుట ప్రమాదకరము. తద్వారా కష్టపెట్టాలను కొనినవారే కష్టాలపాలై చింతించుదురు.

23. సరోవరములో శశి ప్రతిబింబు గోచరించింది. శశి కదులుచున్నట్లు మనస్సు చూస్తు ంది. ఇది మనస్సుకు పట్టిన నిషా. కదిలేవి తరంగాలే గాని శశికాదు. తరంగచలనాన్ని దర్శి ంచగానే కల్లోల మంతయూ కరిగిపోవును. ఇచ్చటనే శాంతి శాంతిలో శాంతిని శాంతిగా దర్శి ంచి తరిస్తుంది.

24. త్రికరణశుద్ధి తో జీవించినపుడే త్రిపుటిని దాటి తరించగలవు. నిన్ను భగవంతుని వైపునకు నడిపించే సంకల్పాలనే చేయుము. హృదయాలను కలిపే మాటలనే మాట్లా డుము. సర్వులకు ఉపకరించే కర్మములనే చేయుము. ఆ తదుపరి చేతలుగిడి చిత్తము శివునియందు లభించును.

25. దుఃఖకారణము లైన కోరిక లన్నింటిని కన్నయ్య చరణ కమలముల చె ంతకరిగిపోనీ. కోరికలను అంతరింప జేసుకొని తీరిక తెలియని చిత్తముతో పరమాత్మను ధ్యానించు, అతడు నీకు శాంతిని ప్రసాదిస్తా డు.

26. విశ్వమంతయూ విశ్వనాథుడే యను భావనను సదా కలిగియుండు. అప్పుడు విశ్వము నందలి ప్రతివ్యక్తి , ప్రతివస్తువు నీ ప్రాణనాథుడైన శ్యామసుందరునే గుర్తు చేయు చుండును. నీ ప్రియతమ విభుని

ప్రతిరూపములైన వస్తువులను గాంచి నీవు అపుడు ఉన్మాది వలె పారవశ్యంతో గంతులేయగలవు.

27. ఓ సాధకా! ప్రపంచాన్ని ప్రపంచముగా వీక్షించే దృష్టి ప్రమాదకరము జాగ్రత్త! అదొక శక్తివంతమైన అయస్కాంతపు కొండ. అది నిన్ను అమాంతం ఆకర్షించి సుడిగుండానికి ఆహుతి చేస్తుంది.

28. నాకు మైల ఉన్నది. అందుచేత మీ ఇంటిలోకి రాలేను అంటావు కదూ! మరి మనస్సులో మాలిన్యాన్ని నింపుకొని దేవాలయములో కాలిడేందుకు నీ చిత్తమెలా అంగీకరించింది? మలిన మనస్సులో అచ్యుతుని వీక్షిస్తున్నందుకు నీకు సిగ్గులేదా?

29. తెగిన తీగ అతుకకపోయినా మెల్లమెల్లగా ప్రాకి విస్తరిస్తుంది. మనిషిలో విరిగిన మనసు అతుకుటకు సరిపడదు సరికదా! అప్రయోజకపు స్థితికి కూడా దిగజారుతుంది. కనుక కఠినపలుకుల ద్వారా ఎవరినీ గాయపరచకు.

30. ఇతరులను నీవు ప్రేమించుట వలన జరిగే మేలు ఇతరులకు కాదు నీకే. అన్యులను ప్రేమించుట ద్వారా అన్యులలో నీ ఆత్మను సందర్శించే భాగ్యానికి నీవు

నోచుకొంటున్నావు. అన్యుల బాగును వాంఛించుటలోనే నీ బాగు నిండియున్నదని మరచిపోకు.

31. ఉపవాసము దేహానికి ఆరోగ్యమును చేకూర్చును. కానీ ఇది తాత్కాలికమే. మానసిక ఉపవాసము అనగా చిత్తవృత్తి నిరోధము శాశ్వతారోగ్యమును, ఆనందమును ప్రసాదించును. కనుక ఉపవాసి యగువాడు ఆత్మకు సహవాసియై యుండాలి. ఇదియే నిత్యోపవాసము.

32. గాలి హోరున వీచునపుడు దీపము వెలుతురును నిలుపుకోలేదు. వాసనలు తీవ్రతరమైనపుడు ఆత్మదీపము ప్రకాశించలేదు. వాసనలన్నీ సమూలముగా నశించినపుడే ఆత్మజ్ఞానము స్థిరమై యుండును.

33. ప్రపంచము నిన్ను గుర్తించక పోయినను, గౌరవించక పోయినను నీ హృదయము పవిత్రముగా యున్నచో నీవు ధన్యజీవివై యున్నావని తెలుసుకో. భగవానుని దృష్టిలో పవిత్రమై యుండువాడే పావనాత్ముడు.

34. ప్రాపంచిక విషయ సంబంధం వాంఛించదగినది కాదు. పాడిమన్ను నీటిలో పడగనే నీటిని పీల్చుకొనును. అదియే ఒక రాయిని నీటిలో వేసినచో నీటిని పీల్చుకొనదు. ఇంద్రియనిగ్రహము లభించినంత వరకు ప్రాపంచిక విషయాలలో తొందరపాటును సాధకుడు కాలిడరాదు.

35. అసూయ అనునది ఒక భయంకరమైన వ్యాధి. మానవుని శాంతిని తృటిలో హరించును. అసూయరహితులకే ఆత్మజ్ఞానము లభిస్తుంది. ఔదార్యమును ఔదలదాల్చి అసూయారాక్షసిని మనస్సు నుండి తరిమివేయాలి. మనకన్నా మిన్నగా యున్నవారిని జూచినపుడు అసూయ కలుగును. మరి ఆ వ్యక్తి నారాయణుడేయన్న భావన రాగానే అసూయ మదిలో అదృశ్యమగును.

36. ఇతరులు నీకు చేసిన కీడును గూర్చి చింతించకుము. నీ ప్రారబ్ధము ననుసరించి భగవానుడు అది నీ కొసంగిన ఫలితము గనుక దానిని ప్రసాదముగా స్వీకరించుము. సర్వదా ప్రశాంతచిత్తుడవై యుండుము.

37. ప్రేమతరంగాలు నీ హృదయములో సదా కదులునట్లు చూసుకొనుము. భగవానుని నామము చెవిని పడగానే పులకరించే స్థితి శరీరానికి, స్పందించే స్థితి హృదయానికి కలిగి, తద్వారా నేత్రాలు ఆనందబాష్పాలు రాల్చగలగాలి. నీలో పెరిగే భక్తికి అదియే ఉత్తమోత్తమమైన చిహ్నము.

38. భగవంతుని గూర్చి చెబుతుండగా విని కన్నీరు కార్చేవారు రెండు విధాలుగా యున్నారు. మొదటివారు భగవద్విభూతిని దర్శించి పరవశించే పవిత్రాత్ములు. రెండవవారు తమ బ్రతుకులలోని నీచమైన ఘట్టములు

స్మృతికి తెచ్చుకొని పశ్చాత్తాపముతో కన్నీరు గార్చే అయోమయ జీవులు. తమ బలహీనతలు తలచుకొని గాక భగవానుని వైభవమును మదిలో నింపుకొని కన్నీరు గార్చువారే ధన్యాత్ములు.

39. ప్రవహించని నీరు క్రిములకు నిలయము. ప్రభవించిన బుద్ధి అజ్ఞానానికి స్థావరము. సదా జ్ఞానార్జన చేయుచుండవలెను. ఉన్నతాశయాలతో రమించే అలవాటును నిరంతరము కలిగి యుండవలెను.

40. కోపమొక భయంకర రాక్షసి. దాని బారినుండి బయట పడటము కష్టము. కోపము వచ్చినపుడు ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ అను మంత్రమును 21 సార్లు జపించాలి. చల్లని నీటితో ముఖమును శుభ్రపరచుకోవాలి. అద్దములో మన ముఖాన్ని చూసుకోవాలి. తొందరగా కొంత దూరము పరుగెత్తాలి. ఈ సూచనలో ఏదో ఒకటి క్రోధరాక్షసిని తరిమివేయుటకు మీకు తప్పక ఉపకరించగలదు. సాధ్యపడుతుంది? మిత్రమా! మనస్సు ఎక్కడ నుండి కదులుచున్నదో అచ్చటికి మెల్లగా కదిలివెళ్ళు. అచ్చట మనస్సు లేదని తెలుసుకొనగలవు. అదియే సహజధ్యానము.

41. ॥నేను జ్ఞానిని-నేను మాయను జయించితిని॥ అని అనుకొనుటయే పెద్ద పొరపాటు. నేను అజ్ఞానమును అంతమొందించినాను అనువాడే నిజమైన అజ్ఞాని. మాయాధీశుడగు మాధవుని శరణుజొచ్చినపుడే నీవు మాయ నుండి విడివడగలవు. అహంకారమును జయించినపుడు నీవు భగవత్సాన్నిధ్యమును పొందగలవు. భగవత్సాన్నిధ్యమును పొందిన దశలో నీకు మాయతో సంబంధము తెగిపోవుచున్నది. అట్టి స్థితిలో నేను అహంకారమును జయించినాను అనెడి అహంకార భావన ఎలా కదులును? సోదరా! అహంకారాన్ని వీడినపుడే మాయను దాటగలవు.

42. పూర్ణత్వానికి పయనమయ్యే పవిత్రాత్మస్వరూపా! మనోశకటము సరిగా యున్నదో లేదో పరీక్షించి చూసుకో. మనస్సులో నడిచే సంకల్పాలను అనుక్షణమూ కనిపెడుతూ ఉండు. మనస్సు శ్రేయోమార్గమున మనబడుచున్నదో, ప్రేమామార్గమున నడుచుచున్నదో పరీక్షిస్తూ ఉండు. నిరంతరము మనస్సును వీక్షించువాడే నిజమైన సాధకుడు.

43. భగవద్దర్శనము లభించలేదనివ్యథ చెందకు. సర్వులలో పరమాత్మను సందర్శిస్తూ సేవించడము అలవరచుకో తీరిక సమయాల్లో ధ్యానమును సాగిసూ , హృదయపు లోతులలోకి వెళ్ళిచూడు. ధ్యానములో అంతర్ముఖ మవుతున్న కొలది నీవు పరమాత్మకు అత్యంత సన్నిహితముగా నున్నట్లు అనుభూతి నొందగలవు.

44. మనస్సును నిగ్రహించేప్రయత్నములో దానిని నిర్బంధించాలని చూడకు. సరియైన అవగాహనను అందించాలి. ప్రాపంచిక జీవనము నందలి దోషములను మనస్సుకు వంటబట్టేలా చెబుతూ దాని మార్గమును క్రమపరచాలి. మనస్సుతో సదా భాషించే అలవాటును చేసుకో. సద్భావాలతో మనస్సును నింపే అభ్యాసమును కలిగియుండుము.

45. కష్టా లెదురయ్యాయని కుమిలిపోకు. గతంలో మన మాచరించిన దుష్కర్మలు పాపమును అంటగట్టాయి. కష్టాలు వచ్చి పాపాలను దూరం చేయుచున్నవి. అలాగే గతములో మన మాచరించిన సత్కర్మలు పుణ్యమును ముందుంచుతున్నవి. సుఖాలు వచ్చి పుణ్యమును హరింపజేయుచున్నవి. మన పుణ్యమును హరించే

సుఖము కన్నా మన పాపమును హరించే దుఖమే
శ్రేయోదాయకము కదా!

46. కర్మల మధ్య కలతచెందకు. సర్వకర్మములను భగవానుని యందుసన్యసించి నిర్మలంగా ఉండు. నీవు పాత్రధారివి. భగవానుడు సూత్రధారి. ఈ సత్యాన్ని సదా జ్ఞాపకముంచుకొని జీవించు. తరువాత నీ జీవితము దేదీప్యమానముగా వెలిగిపోగలదు.

47. కర్మలను సన్యసించాలని భావించకు. కర్మలలో సన్యాసమును దర్శి ంచే అలవాటు చేసుకో. అహంకార మమకారాలను వీడి నీవు ఆచరించేప్రతి కర్మయును సనా ్యసానికి ప్రతిరూపమే అవుతుంది.

48. సూర్యుడు ప్రకాశించుచునే యున్నాడు. మబ్బుయే అడ్డునిలిచి ప్రకాశాన్ని ఆటంక పరచింది. మబ్బు తొలిగితే సూర్యదర్శన మవుతుంది. అలాగుననే అజ్ఞాన మబ్బు తొలగగానే ఆత్మజ్ఞాన భాస్కరుడు స్వప్రకాశ చైతన్యమై భాసిస్తాడు.

49. సహనము ఉత్తమమైన సుగుణము. సహనశీలుడు ఎన్నడైనను విజయుడే. సహనశీలుడు వానిని బాధలు కదిలించలేవు. ఈర్ష్యలు అతనికి అర్ధంగావు. అసూయలు తెలిసిరావు. అపకారికి కూడా ఉపకారమును చేయు శక్తి

సహనశీలునికి ఉండును. తనను గునపముతో కొట్టెడి వానిని కూడా భూమి సమానముగానే భరించునుకదా?

50. ప్రేమ చలా పవిత్రమైనది. అది బ్రతుకునే పావనమొనర్చును. ప్రేమించడము ఒక కళ. ప్రేమించే నేర్పు నీకు అవగత మయితే నీ ప్రేమ జడరూపాలను చైతన్యవంతము చేస్తుంది. అజ్ఞానమును జ్ఞానముగా మార్చుతుంది. ఆవేదనను ఆనందముగా తీర్చుతుంది. ప్రేమజీవియే ధన్యజీవి.

51. బాధల మధ్య సాధకుడు చెదిరిపోకూడదు. నిన్ను బాగుచేసేందుకే బాధలొస్తున్నాయని భావించు. బాధలలోనే నీ బ్రతుకు శోభాయమానముగా తయారవుతుంది. మనోమరమైన కాంతిని వెదజల్లే ముందు బంగారం నిప్పుల్లో ఎంతగా కాలినదో సమ్మెటపోట్లను ఎంతగా భరించినదో ఆలోచించు.

52. మాటలకన్నా మౌనమే నీ చేత బాగా మాట్లాడిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు అధికప్రసంగి కాకూడదు. ఎవరైన ప్రశ్నిస్తేనే మాట్లాడు. నీకు నీవుగా అనవసర వ్యర్థ ప్రసంగాలను చేయకు. అసహ్యకరముగా ఎవరైనా మాట్లాడుచుండినచో ఈ ప్రపంచ వైఖరియే ఇలాంటిది అని సరిపెట్టుకొని స్థిమితముగా, ఉదాసీనముగా ఉండు.

53. నీ గొప్పతనమును చాటుకొనే వచనములను పలుకకు, సామాన్యుని వలె సత్రమతగా ఉండటము అలవరచుకో. నిన్ను నీవు చెప్పుకొనుచున్నంత కాలము నీవు చిన్నవాడివే. నీవు గొప్పవాడివి అయ్యావా? ఇతరులే నిన్ను గూర్చి ప్రశంసిస్తారు.

54. వారానికి ఒక్కరోజు చక్కెర లేకుండా పానీయము తీసుకో. టీ గాని, కాఫీ గాని, పాలుగాని ఏది నీవు తీసుకొన్నను పంచదారను దానిలో మినహాయించు అపుడపుడు ఇలా చేయుచు వరుసగా ఒక వారం రోజులు పూర్తిగా పంచదారను వాడుట మానవేయి. మనస్సు తీపిపై మరలగానే మాధవుని నామమును బిగ్గరగా గానము చేయి. నాలుక తియ్యగా మారుతుంది. జిహ్వను జయించలేని జీవికి జీవితములో శాంతి లభించదు.

55. అందరిలోను పరమాత్మను వీక్షిస్తూ జీవించు. దయ నిండిన పలుకులే నీనుండి కదలనీ, ఈ ప్రపంచము అనిత్యమనెడి భావనను సదా మదిలో కలిగియుండు. సర్వులను ప్రేమిస్తూ ఉండు. నీవు ప్రేమించిన వారు నిన్ను ప్రేమించాలని ఆశించకు. అనంతుడైన భగవానునికి అనేక శరీరాలు. నీవు ఒకరికి మేలు చేయి. మరొకరి ద్వారా భగవానుడు నీకు మేలుచేస్తాడు.

56. సదా సత్యమునే భాషించుము. భగవానుడు సత్యరూపుడు. నిత్యము సత్యమును భాషించు వానికి వాక్సుద్ధి గలవాడు ఏది తలచినను, పలికినను నిరాటంకముగా జరిగిపోవును. వాక్సుద్ధి నీకు అలవడినచో ద్విగుణీకృతముగా నీవు ప్రపంచానికి సేవ చేయగలవు.

57. సంసారజీవనము లోని దుఃఖములను సదా దర్శించే అలవాటును సాధకుడు అలవరచుకోవాలి. మృత్యువును గూర్చి సదా భావన చేయుచూ ఉండాలి. మహాత్ముల చెంతగాని, లేదా సత్సంగమునందుగాని ఆధ్యాత్మిక స్ఫూర్తిని పొందవుతూ ఉండాలి. అనుక్షణమూ భగవానుని స్మృతియందుంచుకొని జీవించాలి. సాధకుడు ఈ నాలుగు విషయాలను మరువరాదు.

58. నిత్యము ధ్యానము చేయు అలవాటును చేసుకో. ధ్యానజీవనమే ధన్యజీవనము. ధ్యానములో కొద్దిగా ప్రగతిని సాధించగనే బ్రతుకులో మాధుర్యాన్ని నీవు చూడగలవు. ప్రారంభములో కొన్ని ఒడుదుడుకులు ఏర్పడవచ్చు. ధ్యానములో అంతర్ముఖ మవుతున్నకొద్దీ ఆవేదనలన్నీ పూలరేకులవలె రాలిపోవును.

59. ప్రపంచము నిత్యమని భావించుచున్నంత కాలము కామధేనువు చెంతనే యున్నను కష్టాలు తప్పవు. పరమాత్మయే శాశ్వతమని తెలియగనే కౌపీనధారి కూడా కలిమి గలవాడే యగును. ప్రపంచాన్ని విస్మరించు. పరమాత్మను స్మరించు.

60. శీలం దూరమైన వాడు పండితుడైనను వాసనలేని పూవువలె వ్యర్థ జీవియే యగును. శీలము అతి పవిత్రమైనది. దానిని కాపాడే ప్రయత్నములో శరీరము నేలరాలినను ఫరవాలేదు. కీర్తిధృవతార నిలిచియే ఉంటుంది.

61. శుద్ధి పడిన హృదయము అభేదదర్శనము చేయగలుగుతుంది. నిస్వార్ధప్రేమ నీ హృదయములో నిండగనే నీ బ్రతుకును నడిపేందుకు భగవంతుడే దిగివస్తాడు. అంతవరకు నీ బ్రతుకును నడుపుతున్నది అహంకారమేనని, తద్వారా లభించేది వినాశమేనని మరువకు.

62. సత్యరూపుడవు కావలెనని వాంఛించే నీవు సత్యజీవనమును సాగించక తప్పదు. ముదుసలి కర్రపై ఆధారపడి నడుస్తాడు. తనకు ఆధారమైన కర్రను తాను మోసినపుడే అది అతనికి ఊతగా నిలుస్తున్నది. నీవునూ

సత్యజవనమును సాగించినపుడు సత్యరూపమును దర్శించగలవు.

63. నిన్ను భగవంతుడు నడిపించాడా! నీవు ద్వంద్వాలకు అతీతుడవయ్యావనే తెలుసుకో. మనస్సు సున్నిత మవుతుంది. హృదయం విశాలమవుతుంది. బ్రతుకు ఉజ్జ్వలమై ప్రకాశిస్తుంది.

64. నిద్రనుండి లేవగనే భగవాన్! ఈనాడు నేను ఎవ్వరిని బాధించను. ఎవరి హృదయాన్నీ గాయపరచను. అని ప్రతిజ్ఞ చేయి. రాత్రి పరుండే ముందు భగవాన్ నీకు ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకున్నాను. నేను ఎవరినీ బాధించలేదు. ఇదంతా నీ అనుగ్రహ ప్రసాదమే. అని నమస్కరించు.

65. ॥ఆలయానికి వెళ్తున్నాను॥ అంటావు. ఆలయ మొక్కటియే భగవన్నిలయమని నీ అభిప్రాయము కాబోలు. విశాలవిశ్వ మంతయూ ఆ దివ్యాత్ముని ఆలయమేనని నీకు తెలిసిననాడు నీవు నిలిచిన చోటే భగవన్నిలయ మవుతుంది. తెరిచియే ఉంచు. పసిబిడ్డ వలె నిర్మలంగా ఉండు. ప్రతి జీవిని భగవత్స్వరూపముగా దర్శించుచూ ప్రేమించే అలవాటును అలవరచుకో.

66. భగవంతుని ధ్యానించగనే నీవు విశ్వచైతన్యముతో ముడిపడి ఉంటావు. వెంటనే అపరిమిత శక్తిమంతుని వలె మారుతావు. ధ్యానము శక్తిని, ప్రకాశాన్ని నీకు అందించి నిన్ను ప్రభావితుడ్ని చేస్తుంది. ధ్యానజీవితాన్ని దూరం చేసుకోకు.

67. సోదరా! శాంతియే నీ జన్మహక్కు. బలమే నీ కులము. పిరికితనాన్ని అశాంతిని పారద్రోలు. అహం బ్రహ్మాస్మి అని సింహకిశోరము వలె గర్జించు. అమృతస్వరూపుడవైన నిన్ను మృత్యువు కూడా కదిలించలేదు.

68. నేస్తమా! నీవు ముక్తస్వరూపడవు. ని స్వేచ్ఛను అమ్ముకోకు. ఇతరుల భావాలకు నీ మనస్సును ధారబోయకు. నీమీద నీవు ఆధారపడు. నీవు నమ్మిన దానినే ఆచరించు. గొర్రెలన్నీ గుంపుగా వెళ్ళనీ..... సింహకిశోరమైన నీవు నీకంటూ ఒక దారిని ఏర్పరచుకో.

69. పాపము చేసినందులకు వగచకు. పాపమొక భూతము కాదు. పొరపాటు మాత్రమే. సరిచేసుకుంటే సరిపడిపోతుంది. జ్ఞానజాగరణలో సర్వసమస్యలు సమస్త పాపములు లయించిపోతాయి. పాపము జరిగిందని స్వప్న ప్రపంచమయులో కూర్చొని విలపిస్తావెందుకు. మేలుకొని

చూడు. అయ్యోపాపమని పాపాన్ని ఓదార్చేవాడివి నీవే అయి వుంటావు.

70. సాధకా! అభిరుచుల్నిదూరం చేసుకో. అహంకారాన్ని ఆవల నుంచు. అర్హులైన వారికి సేవల నందించు. సర్వులను సమముగా వీక్షించు. ధ్యాన హృదయముతో కదులుతూ ఉండు. శాంతి నీ స్వరూపమై మిగులుతుంది.

71. వస్తువులను దహించే శక్తి అగ్నికి ఉన్నట్లు, పాపాలను దహించే శక్తి భగవన్నామాని కుంది. విరామసమయాల్లో విచారముతో సాగక, భగవన్నామాన్ని ఆంతర్యములో కొనసాగించే అభ్యాసమును కలిగియుండు. నీ హృది సదా ఆనందముతో నిండుతుంది.

72. ప్రేమచే క్రోధాన్ని జయించు. నమ్రతచే అభిమానాన్ని దూరం చేసుకో. శరణాగతిని అహంకారాన్ని అంత మొందించు. సేవచే ద్వేషాన్ని రూపుమాపు. ఇవన్నీ జరిగాయా! ఇక నిన్ను మించిన భాగ్యవంతుడు ఈ ప్రపంచములో మరొకడుండడు.

73. ఎక్కువగా ఆలకించు, తక్కువగా ఆలపించు. ఎక్కువగా ఇచ్చుకో. తక్కువగా పుచ్చుకో. ఎక్కువగా ఆచరించు, తక్కువగా ప్రవచించు, ఎక్కువగా ఆలోచించు. తక్కువగా

చదువు. ఆ తరువాత నీలో తరిగేదేమిటో పెరిగేదేమిటో నీకు అర్ధమవుతుంది.

74. మృత్యువంటే నీకు భయమా? మృత్యువును చూసి నీవు పారిపోతావా? అయితే విను, నిజమైన మృత్యువేమిటో చెప్పనా? మమకారమే మృత్యువు. నిర్మమమకారమే అమృతత్వము. ఊ!..... ఇంకా చూస్తావేం? మృత్యువుకు దూరంగా వెళ్ళు.

75. నిష్కామభక్తిని కలిగియుండు. కోరికలను మదిలో నింపుకొని గుడికెళ్ళకు. అడగనవసరము లేకనే అందించువాడు అచ్యుతుడు. నీ అవసరాలు నీకన్నా అతనికే బాగా తెలుసు. భక్తి చేయుట ఒక్కటియే నీవు చేయవలసిన పని.

76. గురుబోధలో బ్రతుకును పండించుకో. గురువైనవాడు మహిమలు చేస్తాడని, చేయాలని అభిప్రాయపడకు. అవన్నియు చౌకబారు ప్రదర్శనలు. గురువు నీ హృదిలో నిలవడమే గొప్ప మహిమ యని మరువకు.

77. ఓ సాధకా! ఇతరులు వాడినటు వంటి చెప్పులను ఎట్టి పరిస్థితులలోను వాడకు. ఇతరుల పడకపై పరుండకు. తక్కువగా మాట్లాడుతూ ఎక్కువగా ఆలోచించే సదలవాటును తప్పక కలిగియుండు.

78. కోరికలు నిన్ను అశాంతికి గురిచేస్తాయి. లభించిన దానితో తృప్తిపడటము అలవరచుకో. నీవు సక్రమమార్గములో నడుచునపుడు అన్యుల విమర్శలను లెక్కచేయకు. అలాగని అన్యులు చేయు స్తుతులు నీకు ఉపకరిస్తాయని భ్రమపడకు. అవి మరీ నీ బ్రతుకును కృంగదీస్తాయి.

79. ఎవరైనా నిన్ను నిందించినపుడు వ్యథ చెందకు. ఉద్రేకమును ప్రదర్శించకు. చక్కగా విచారణను కొనసాగించు. వారు చేసింది పదముల గారడియే కదా! వారినుండి కదిలినది శబ్దతరంగమే కదా! అని సరిపెట్టుకో.

80. నీలోని చెడును, ఇతరులలోని మంచిని గాలించి గ్రహించే సదలవాటును కలిగియుండు. నీకు చెడు చేసిన వారిని ప్రేమించు నీవు చేసిన మంచిని గూర్చి మాట్లాడకు.

81. భగవంతుని విషయంలో నీవు సుముఖతను చూపవచ్చు. లేదా విముఖతను చూపవచ్చు. కానీ భగవానుడు సూత్రము నిన్ను ఎన్నడూ వదలిపెట్టడు.